



Centrum Aktywności Seniorów Miechowity

adres - ul. Miechowity 6 w Krakowie

kontakt – tel. 505 121 239

e-mail: casmiechowity@gmail.com

<https://www.facebook.com/casmiechowity>

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

| | |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 10.00-14.00 |
| wtorek | 10.00-14.00 |
| środa | 10.00-14.00 |
| czwartek | 10.00-14.00 |
| piątek | 10.00-14.00 |

OBOWIĄZUJE OD 02 marca 2022

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2022

| dzień | godz. od - do | rodzaj zajęć | Uwagi |
|------------------------------------|---------------|---|--|
| Poniedziałek 7,14,21,28 | 11.00-11.45 | Gimnastyka rehabilitacyjna- online | ID: 321 977 5622 hasło: 4jRJuI |
| 7,14,21,28 | 13.30-14.30 | Trening umysłu - online | ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9 |
| 7 | 13.00-14.00 | Spotkanie -online –wolontariat Salonik literacki | ID: 268 654 4092 Alicja |
| Wtorek 8,15,22,29 | 9.00-9.45 | Qigong – online | ID: 874 182 76497 Hasło: Marta |
| 1,8, | 10.00-11.00 | Język angielski gr.I –online | ID 2027148552 Hasło:688688 |
| 15,22,29 | 10.00-11.00 | Język angielski gr.II –online | ID 2027148552 Hasło:688688 |
| 1,8,15,22,29 | 14.00-14.45 | Zajęcia taneczne- online | Instruktor udostępni link dla zarejestrowanych uczestników |
| 1,8,15,22,29 | 16.00-16.45 | Gimnastyka ogólnorozwojowa- online | ID:756 574 6815 Hasło: 123 |

| | | | |
|-------------------------|-------------|--|---|
| Środa 2,9 | 11.00-12.00 | Wizerunek i Autoprezentacja – online | ODWOLANE |
| 16 | 11.00-12.00 | Wizerunek i Autoprezentacja – online | ID:5 978 802 066 Hasło: 222261 |
| 23,30 | 11.00-12.00 | Florystyka | ID:5 978 802 066 Hasło: 222261 |
| 2,9,16,23,30 | 13.30-15.30 | Obsługa urządzeń mobilnych (2h) | CAS |
| 2,9,16,23,30 | 16.00-18.00 | Arteterapia - Spotkania Zespołu BLUE VOCAL(2h) | CAS |
| Czwartek 3 | 10.00-12.00 | wycieczka – z przewodnikiem – Mogiła Klasztor- zbiórka przed Kościołem ul. Klasztorna o godz. 9.45 | https://forms.gle/8sKaNek3Ah5V7jvbA |
| 10 | 9.00-15.00 | Wycieczka do Kopalni Soli w Bochni, zbiórka CAS, Miechowity 6 | https://forms.gle/b1hDHpykbQQGjesx5 |
| 17, 31 | 12.00-14.00 | Arteterapia (2h)- Spotkania z piosenką biesiadną | CAS |
| 24 | 11.00-13.00 | Szlakiem Tadeusza Kościuszki z przewodnikiem | zbiórka na przystanku obok ICE godz.11; Koszt 10 zł |
| Piątek 4.18, | 12.00-13.00 | Zdrowy Styl Życia – rozwój osobisty i relacji międzyludzkich- online | ID: 511 859 6873 Hasło:KnBOWL |
| 4,11,18,25 | 12.00-12.45 | Aqua aerobic – zajęcia na basenie | KS Lemon Fitness Ul.Ludwinowska11 |
| 11,18 | 14.00-15.00 | Trening umysłu - online | ID:2 705 740 198 Hasło: Olga9 |
| 4,11,18,25 | 16.00-16.45 | Pilates-online | ID:756 574 6815 Hasło: 123 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – marzec 2022

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | Uwagi |
|-------------------------|-------------|--|--|
| Poniedziałek 21 | 16.00-18.00 | IMPREZA - przygotowana przez CAS Złoty Wiek - online | ID; 4057514700 HASŁO; 123 |
| Poniedziałek- piątek | 10.00-14.00 | KAWIARENKA - CAS | Zapisy na dyżury w CAS |
| Online-24h | | Rekrutacja uczestników | www.fundacjahita.pl |

LINK DO LISTY OBECNOŚCI na wszystkie ZAJĘCIA. Zapisy na listę obowiązkowe
<https://forms.gle/C47T7YQHfbYp3Xi76>